

Journées sportives d'hiver 2027

Wintersporttage 2027



Organisation



- Pour les 3^è et 4^è années, les journées de sport auront lieu du **mercredi 3 au vendredi 5 février 2027**
- Für die 3. und 4. Klassen finden die Sporttage vom **Mittwoch, 3. Februar bis am Freitag, 5. Februar 2027** statt
- Les élèves de 3^è et 4^è année ont le choix entre **18 activités différentes**
- Die SchülerInnen der 3. und 4. Klassen haben **18 verschiedene Aktivitäten** zur Auswahl
- Les élèves choisissent une première, une deuxième, une troisième et une quatrième activité - **4 CHOIX** svp !!
- Die SchülerInnen wählen eine 1., 2., 3. und 4. Aktivität - **4 Aktivitäten** bitte !!
- L'élève participera à l'un de ses quatre choix
- Eine der vier Wahloptionen wird berücksichtigt

Inscriptions



● Inscriptions via Groopie

- Mail d'inscription aux JS fin août
- Inscriptions modifiables jusqu'au **vendredi 25.9.26 (journée de classe!)**
- confirmer les 4 choix par **terminer**
- pas inscrit(e): placé(e) aléatoirement dans les activités où il reste des places
- Attribution communiquée après les vacances de la Toussaint

● **4 CHOIX OBLIGATOIRES !!!**

Einschreibungen



- Einschreibungen via Groopie
 - Einschreibungsmail wird Ende August verschickt
 - Anmeldungen können bis zum **Freitag 25.9.26 (Klassentag!)** geändert werden
 - 4 Wahloptionen mit **fertig** bestätigen
 - Nicht-Eingeschriebene: werden nach dem Zufallsprinzip in die Aktivitäten eingeteilt, in denen noch Plätze frei sind.
 - Zuteilung wird nach den Herbstferien bekannt gegeben

● **4 AUSWAHLEN OBLIGATORISCH !!!**

Exemple / Beispiel



- <https://che01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fapp.groople.me%2Fng%2FgroopleNgParticipantPortal%2Fevent%2FBLJRAgANXY8ebHix6vHeZo0SiYdmjqQi%2F%3FloginKey%3DSdnVhzs6aQBRbGfZe4zgO9NiZGS6qXK&data=05%7C02%7Calain.bondallaz%40eduf.fr.ch%7Ca7747f21a1e64378415208dcbdbc71d8%7C2573b153bfe143abab7b8c25535d8199%7C0%7C0%7C638593928683380528%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWljoIMC4wLjAwMDAiLCJQIjoIV2luMzliLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=mtJ96uFvrEqj7GW9fYNaA1IbGiT9pull%2FDrKV6LPFbg%3D&reserved=0>
- Suite à l'inscription, vous recevez un **mail de confirmation** « Choix enregistrés »
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine **Bestätigungs-E-Mail** mit dem Betreff „Auswahl gespeichert“.

Activités en hiver

Aktivitäten im Winter

- ▶ Camp de ski & snowboard / Ski- und Snowboardlager
- ▶ Tennis, badminton, squash
- ▶ Polysport
- ▶ Fitness
- ▶ Arts martiaux (Judo/Aikido/Karate) + Self-défense
- ▶ Randonnée avec le thème « photographie » / Wandern mit dem Thema « Fotografie »
- ▶ Lifestyle (nutrition/ Ernährung, crossfit, body relax...)
- ▶ Padel, Bowling, Dart
- ▶ Selfdefense femmes / Frauen
- ▶ Pole-Sport & Aerial Hoop
- ▶ Beachvolleyball
- ▶ Escalade / Klettern
- ▶ Chessboxing
- ▶ Curling
- ▶ Body & Mind
- ▶ Acro-Yoga & Balance
- ▶ Dive
- ▶ Programme culturel / Kulturelles Programm

Transports



- A l'exception du camp de ski / snowboard et du camp de montagne, tous les déplacements se font **au frais des élèves** et en **transport public** !
- Mit Ausnahme des Ski-/Snowboardlagers und des Berglagers erfolgen alle Fahrten **auf Kosten der Schüler** und mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** !

Transports



- 3 activités à l'extérieur du grand Fribourg / 3 Aktivitäten ausserhalb von Freiburg (Agglo): DIVE (Morat/Murten) + BEACHVOLLEY (Ins) + CURLING (Bern)
- Possibilité de prendre des billets collectifs (minimum 10 élèves: 15 CHF / jour).
- Möglichkeit, Gruppentickets zu erwerben (ab mindestens 10 Schülern: 15 CHF / Tag)

Camp de ski

Env. 360.- par élève (pension complète) / ca. 360.- pro Schüler (Vollpension)

Max. 110 personnes / Personen

Lieu / Ort: Grindelwald First

5 professeurs de sport + 10 moniteurs J+S / 5 Sportlehrer + 10 Leiter mit J+S

Location et organisation du matériel par les élèves (ski, snowboard, souliers, ...) / Miete und Organisation des Materials durch die Schüler (Ski, Snowboard, Schuhe, ...)



Moniteur / Leiter Ski - Snow



Envie d'être moniteur/monitrice au camp ski ou snowboard ?
Möchtest du Leiter/-in im Ski- oder Snowboardlager sein ?

Avec / mit J+S:
GRATUIT / GRATIS

Sans / ohne J+S:
180.-

Envie de passer ton J+S ski ou snowboard ?
Möchtest du dein J+S Ski- oder Snowboard-Diplom machen ?

Alors annonce-toi au plus vite auprès de Monsieur Vincent Aebischer
(vincent.aebischer@edufr.ch)

Dann melde dich umgehend bei Herrn Vincent Aebischer
(vincent.aebischer@edufr.ch) an.

Tennis

Tennis, Badminton, Squash

environ 95.- par élève / ca. 95.- pro Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Centre de Tennis Agy / Tenniscenter Agy (Granges-Paccot)



Tournoi polysportif Polysportives Turnier

futsal, basket, volleyball, unihockey, badminton, tennis de table /
Tischtennis, burner games, ...

environ 15.- par élève / ca. 15.- pro Schüler

60 élèves / 60 Schüler

Salles de sport Collège Ste-Croix / Sporthallen Kollegium Heilig-
Kreuz



NEW Fitness

Travail aux machines / Kraftmaschinen, TRX, Bodypump, Spinning, Powerstep, Pilates, Yoga et d'autres / und andere

environ 90.- par élève / ca. 90.- pro Schüler

20 élèves / 20 Schüler

cleverfit (Granges-Paccot)



NEW

Arts martiaux / Kampfkunst

Judo / Aikido / Karate

Self-défense / Selbstverteidigung

environ 65.- par élève / ca. 65.- pro Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Dojo du Guintzet / Fribourg



Randonnées et photo Wandern und Fotografie

environ 70.- par élève / ca. 70.- pro Schüler

20 élèves / 20 Schüler

Collège Ste-Croix, Dählhölzli Berne, Creux du Van, basse ville de Fribourg
/ Gymnasium Heilig Kreuz, Dählhölzli Bern, Creux du Van, Unterstadt
Freiburg



Lifestyle

Lifestyle

CrossFit, Body relax, Yoga, nutrition / Ernährung

environ 85.- par élève / ca. 85.- pro Schüler

18 élèves / 18 Schüler

Fit Revolution (Fribourg)



Padel, Bowling, Dart

Padel, Bowling, Dart

environ 90.- par élève / ca. 90.- pro Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Forum de Fribourg (Granges-Paccot)



Self-défense pour les filles Selbstverteidigung für Mädchen

environ 70.- par élève / ca. 70.- pro Schülerin

20 élèves / 20 Schüler

Collège Ste-Croix



Pole-Sport + Aerial Hoop

Pole Flow and Floor, souplesse / Beweglichkeit, cerceau
aérien / Luftring

Env. 55.- par élève / ca. 55.- pro Schüler

Max. 18 élèves / Schüler

Studio PoleMovement (Fribourg, Rte des Arsenaux)



Beachvolleyball

Beachvolleyball

environ 85.- par élève / ca. 85.- pro Schüler

Déplacement en transport public au frais des élèves / Fahrten
mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf Kosten der Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Ins



Climb

Escalade / Klettern

environ 110.- par élève / ca. 110.- pro Schüler

24 élèves / 24 Schüler

Bloczone (Givisiez)



Chessboxing

Chessboxing

Boxe & échecs / Boxen & Schachspiel

environ 40.- par élève / ca. 40.- pro Schüler

25 élèves / 25 Schüler

Collège Ste-Croix / Kollegium Heilig-Kreuz



Curling

- Découvrir le « Curling » et tournoi / Sportart « Curling »
kennen lernen, Turnier
- Coûts / Kosten: CHF 120.-
- Max. 24 élèves / 24 Schüler
- Monitrice au Curling / Curling Leiterin
- Lieu/Ort: Curlingbahn Allmend AG, Bern



Body & Mind

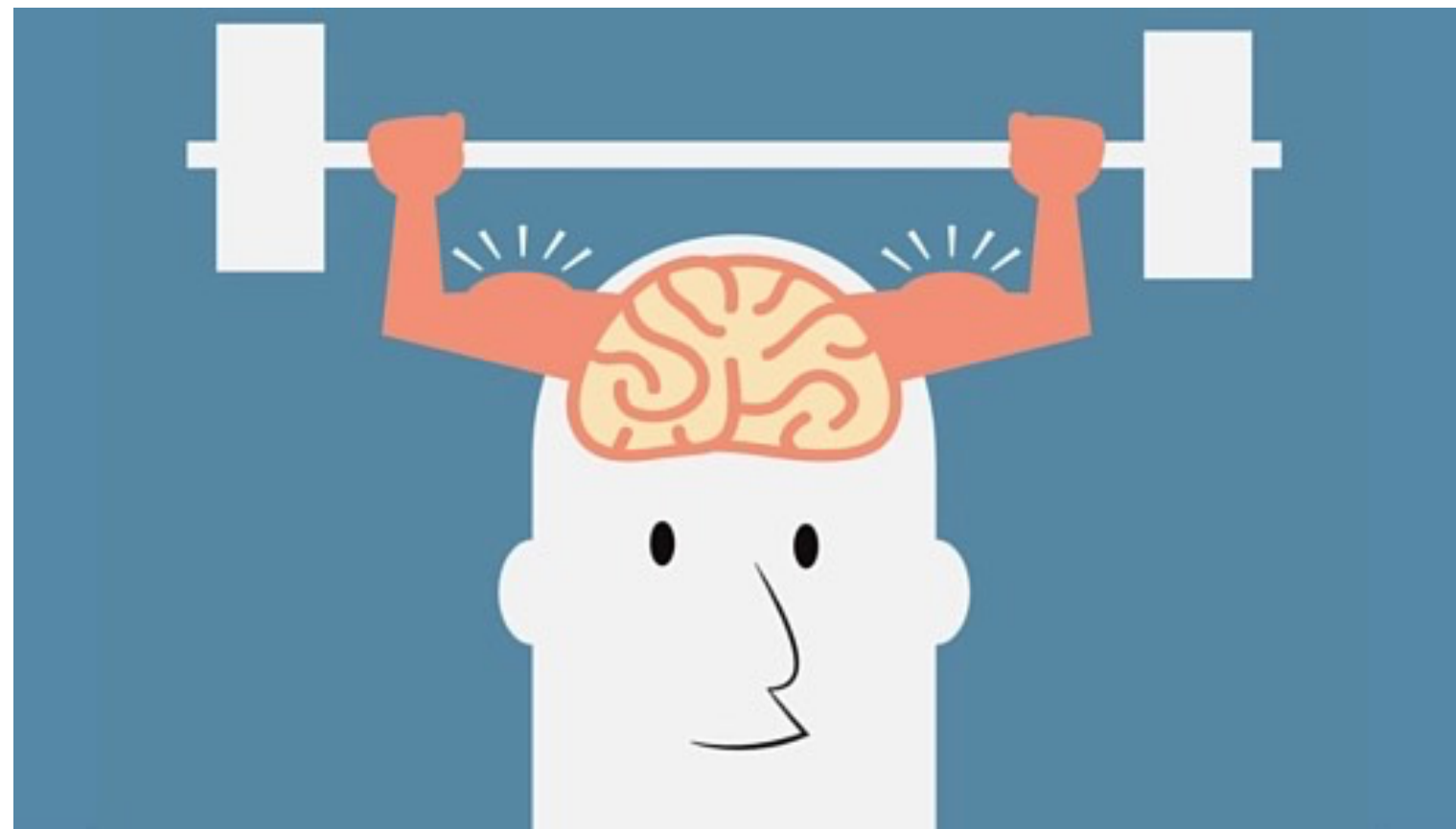
Body & Mind

Yoga, Pilates, Blackroll, HIIT, relaxation musculaire /
Muskelrelaxation, travail respiratoire /
Atementspannungsübung, ...

environ 40.- par élève / ca. 40.- pro Schüler

25 élèves / 25 Schüler

Collège Ste-Croix / Kollegium Heilig-Kreuz



Acro-Yoga & Balance

Acro-yoga & Balance

Découvrir le fonctionnement de son corps à travers des disciplines acrobatiques (confiance en soi, prise de conscience de son potentiel, valorisation de son corps, ...)

Erforschen Sie das Funktionieren Ihres Körpers durch akrobatische Disziplinen (Selbstvertrauen, Bewusstsein für Ihr Potenzial, Wertschätzung Ihres Körpers, ...)

environ 45.- par élève / ca. 45.- pro Schüler

20 élèves / 20 Schüler

Collège Ste-Croix / Kollegium Heilig-Kreuz



DIVE

DIVE

Brevet de plongée Open Water / Tauchbrevet Open Water
Plongée jusqu'à 18 mètres valable partout dans le monde
Tauchen bis 18 Meter, weltweit gültig

800.- par élève (au lieu de 980.-) / ca. 800.- pro Schüler (statt 980.-)
4 à 12 élèves / 4 bis 12 Schüler

Déplacement en transport public au frais des élèves / Fahrten mit
öffentlichen Verkehrsmitteln auf Kosten der Schüler

Inclus dans le prix: matériel de plongée,
livret de plongée, déplacements au lac,
examen pour l'obtention du brevet, cours
Perfect Buoyancy, 1 plongée supplémentaire
(si nécessaire).

Im Preis inbegriffen: Taucherausrüstung,
Tauchheft, Anfahrtskosten zum See, Prüfung
für den Erwerb des Tauchbrevet, Perfect
Buoyancy-Kurs, 1 zusätzlicher Tauchgang
(falls erforderlich)

Tauchschiule Avaris (Morat/Murten)



Pour les dispensés Für die Dispensierte

Programme culturel pour dispensés Kulturelles Programm für Dispensierte

0.- par élève / 0.- pro Schüler

Collège Sainte-Croix / Kollegium Heilig-Kreuz

Uniquement pour les personnes ayant une dispense médicale
pendant les journées sportives / Nur für Personne mit einem
Arztzeugnis während der Sporttage



Pour les dispensés Für die Dispensierte

Dispense médicale: envoie-la à / Arztdispens: schicke diese an:

- ton proviseur / deinen Vorsteher
- ton prof de classe / deinen Klassenlehrer
- Mme Andrey (stephanie.andrey@eduf.fr)

Tu as une dispense médicale à l'année et tu es **sûr(e)** de ne pas pouvoir participer aux journées sportives: **ne t'inscris pas via Groople et écris un mail à M. Tamani** (cedric.tamani@eduf.fr)

Wenn du einen ganzjährigen Arztdispens hast und **sicher** bist, dass du an den Sporttagen nicht teilnehmen kannst, dann **melde dich nicht über Groople an, sondern schreibe eine E-Mail an Herrn Tamani** (cedric.tamani@eduf.fr)

ATTENTION: celui/celle qui ne participe **pas aux cours de sport** (dispense) ne peut **pas participer aux journées sportives ->** programme culturel!

ACHTUNG: Wer **nicht am Sportunterricht** teilnimmt (Arztdispens), darf **nicht an den Sporttagen** teilnehmen -> Kulturelles Programm!

Élèves SAF: les JS hiver sont facultatifs pour eux!

SAF SchülerInnen: Die Wintersporttage sind für diese SchülerInnen fakultativ!